



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
**«Сергиево-Посадский
Колледж»**

ИНН/КПП 5042042925/504201001
Министерство экономики и финансов Московской области
л/с 20014845110 ГБПОУ МО «СПК»
Казначейский счет 03224643460000004800
Единый казначейский счет 40102810845370000004
в ГУ Банка России по ЦФО/УФК по Московской области г. Москва
БИК ТОФК 004525987 ОГРН 1025005332010 ОКТМО 46728000001

141303, Московская область, г. Сергиев Посад,
ул. 40 лет Октября, д. 5а
т. +7 (496) 542-06-91 Секретарь
т. +7 (496) 542-04-26 Директор
т. +7 (496) 546-00-67 Отдел ЭиГЗ
сайт: www.spkmo.ru
e-mail: mo_spkcolledzh@mosreg.ru

Утверждаю
Директор ГБПОУ МО
«Сергиево-Посадский колледж»
Г.А. Носырева
«1 » сентября 2022 года

**Программа кружка
«Психологический коммуникативный
практикум для обучающихся»
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»**

Сергиев Посад 2022

Психологический практикум по развитию коммуникативных навыков для обучающихся колледжа.

Пояснительная записка

Общение людей друг с другом — чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации. Неэффективность в общении может быть вызвана также недостаточным самоконтролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д.

Несомненным позитивным моментом игровых упражнений является возможность получить оценку своего поведения со стороны, сравнить себя с окружающими и скорректировать свое общение в следующих ситуациях. Следует помнить, что намного легче заметить ошибки, неточности в общении своих близких, сотрудников, руководителей, чем свои собственные.

Социально-психологическая компетентность – межличностная ориентация (умение вести себя с разными людьми), представление о ролях и способах, умения решать проблемы в общении, сценарии поведения.

Успешность в общении зависит от индивидуальных особенностей человека, от его психологического состояния (переживаемых чувств и эмоций), преобладающего настроения, уровня воспитания и владения правилами поведения.

Успешность и в общении зависит более всего от

- умения человека ориентироваться в ситуации взаимодействия с людьми и выбрать адекватные способы общения
- умения правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния людей
- умения владеть коммуникативными средствами (такесика, проксемика, экстра-, паралингвистика, вербальные средства, знание стереотипов, обычаев и традиций других стран.)
- обладание способностью к сопереживанию (эмпатией)

Любое взаимодействие людей начинается с восприятия людьми друг друга, причем под этим подразумевается не только восприятие его внешности, но и соотнесение её с личностными особенностями и объяснение поступков этого человека на этой основе. В общении мы постигаем чувства и эмоции другого человека, и, и в зависимости от симпатий к нему, в той или иной степени сопереживаем ему. **Эмпатия** – качество, способность индивида понимать и испытывать те же чувства и эмоции, что и собеседник, проявляющиеся в зависимости от уровня позитивного отношения людей друг к другу. Эта способность хорошо развита у актеров, наблюдается у зрителей, а также у эмоционально чувствительных «болеющих за своих близких»,

людей. Эмпатия является позитивным качеством развития духовности и сознания человека. Другое явление, возникающее при успешном взаимодействии людей - это **аттракция** (особая форма восприятия и познания людей друг другом, основанная на формировании положительных чувств, симпатии, привязанности друг к другу.)

Основная цель программы: Развитие коммуникативной компетентности у подростков.

Задачи:

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- отработка навыков понимания других людей, себя, построение взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- активизация процесса самопознания и самоактуализации;
- расширение диапазона творческих способностей;
- развитие навыков саморегуляции эмоций и поведения.

Методы работы: Элементы коммуникативного тренинга, игровые методы, психогимнастика, арт-техники.

Средства проведения: Канцелярские принадлежности, мячи, веревки, стимульные карточки и таблички, поурочное планирование занятий с элементами тренинга.

Длительность программы: 36 академических часов, 18 занятий.

Периодичность занятий: 2 академических часа, 1 занятие в неделю в группах от 12 до 20 человек.

Целевая аудитория: обучающиеся колледжа 1-3 курсов, обучающиеся категории «группы риска» по результатам СПТ, обучающиеся, имеющие трудности адаптации в условиях колледжа.

Оценка эффективности программы проводится посредством наблюдения и анализа динамических диагностических показателей тревожности, социально-психологической адаптации, коммуникативных способностей, анализа динамики результатов социально-психологического тестирования.

**Тематическое планирование кружка
«Социально-психологический практикум для подростков»**

№	Тема занятия	Цели	Кол-во занятий
Раздел 1 «Мы все такие разные...»			3
1	Техники при знакомстве. Самопрезентация. <i>Здравствуйте! А вот и Я! – учимся знакомиться.</i> Вариативная часть «Трансформационная игра «Свой/чужой среди своих/чужих»»	<i>Развитие навыков самопрезентации, развитие самопринятия, расширение поведенческого репертуара.</i>	3 занятия
2	Осознание личных границ – контакты и эффективные коммуникации <i>Все мы разные. И что ж? Только ты меня поймешь.</i>		
3	Техники эффективного общения с людьми. <i>Преодоление барьеров в общении.</i>		
Раздел 2 «Сотрудничать: я могу!»			3
4	Техники ненасильственного общения, особенности восприятия. <i>Почему люди ссорятся? Причины непонимания между людьми.</i>	<i>Развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе.</i>	3 занятия
5	Техники невербального общения. Как понять человека без слов. Вариативная часть – игра «Мафия»		
6	Умение высказывать свое мнение и доказывать, отстаивать свою точку зрения. Развитие умения задавать вопросы.		
Раздел 3 «На тропе доверия»			4
7	Эмпатия. - Учимся слушать и слышать.	<i>Развитие навыков социальной перцепции, психопрофилактика агрессивного поведения</i>	4 занятия
8	Учимся правильно выражать то, что нам не нравится.		
9	Учимся просить и отказывать.		
10	Коррекция агрессивного поведения и развития уверенного поведения подростка.		
Раздел 4 «Мы – Команда!»			4
11	Обучение взаимодействию в группе.	<i>Развивать навыки группового взаимодействия, расширить</i>	4 занятия
12	Психологические игры на командообразование.		
13	Принятие групповых решений.		
14	Бесконфликтное общение. Манипуляция и Компромисс.		

Раздел 5. «Путь к успеху» - психологическая подготовка к итоговой аттестации по предметам.		4 занятия
15	Почему мы чего-то боимся?	<i>Овладеть понятием «конгруэнтность», ознакомиться с техникой вызова ресурсных состояний Закрепление ресурсного состояния. Групповая поддержка.</i>
16	Где взять силы?	
17	Конгруэнтность. Ресурсное состояние. (Учимся управлять собой)	
18	<p>Я люблю себя.</p> <p>Личностный рост и выработка ресурсных состояний.</p>	
	*Вариативный раздел предполагает включение в программу разделов	